

## A scuola di coraggio – Saltare: Big Air

In questo esercizio i bambini imparano a conoscere il grande trampolino, eseguendovi diversi tipi di salto.

Molleggiare e saltare in modo controllato. Autorizzare piccole acrobazie (posizione accovacciata, gambe divaricate, girare, ecc.).

**Osservazione:** solo i docenti dovrebbero impartire lezioni impostate sul grande trampolino. Per insegnare la tecnica da usare su questo attrezzo occorre infatti seguire un corso introduttivo specifico.



Materiale: trampolino, cassone, tappeto in gomma piuma.

---

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO